Rok II 7 grudnia 1930 r. Nr. 25

MATKA I GOSPODYNI

BEZPŁAT. DOD. DWUTYG. DO „DZWONU NIEDZIELNEGO" Nr. 49.

Najśw. Panna Marja — Matka nasza

Każda z nas wie doskonale i wierzy w to niezachwianie, że Marja Panna jest naszą matką. Ale od kiedy? Ściśle biorąc — stała się naszą Opiekunką przed wiekami, wtedy, kiedy myśl odkupienia ludzi przez Jezusa Chrystusa powstała w myśli Bożej. Ale bardziej zrozumiałe dla nas jest macierzyństwo Najśw. Panienki od chwili, kiedy się stała Matką Pana Jezusa.

Wiemy, że Syn Boży stał się człowiekiem w łonie Marji Dziewicy za sprawą Ducha św., ale również i za dobrowolnem współdziałaniem Najśw. Panny. W tej to chwili, kiedy Matka Boska powiedziała Aniołowi Gabrjelowi: Oto ja służebnica Pańska, w tej samej chwili stała się matką Pana Jezusa i naszą.

Pan Jezus był Bogiem i Człowiekiem — jako człowiek równy nam co do ciała; był prócz tego i jest dotąd głową całego Kościoła — a my jego członkami. Skoro więc Matka Najśw. jest matką głowy, to jest i matką reszty ciała.

Jako najlepsza z matek obejmuje Marja swą miłością cały świat; bez naszej prośby nawet, jedynie z obowiązku macierzyństwa, czuwa nad każdym człowiekiem. Tem się tłomaczy, że każdy, kto się czy to z pogaństwa czy z wiary heretyckiej na katolicyzm nawraca — czuje przedewszystkiem ufność i miłość do Marji Panny.

Matka Boska jest najlepszą matką: mając tyle dzieci złych i niewiernych, nie gardzi żadnemi; o każdem pamięta, chociaż Jej serce cierpi niewymownie nad krzywdą wyrządzaną Jej najmilszemu Synowi, przez niewiernych i złych ludzi.

Od Marji niech się uczą matki kochać swe dzieci. Bo nie jest sztuką ani zasługą otaczać miłością takie dziecko, które jest dobre, pilne, pracowite, a może i bardzo zdolne i piękne; to każdy potrafi. Ale dzieci nasze bywają tak często złe, psotne, krnąbrne, nieznośne, może dalekie i brzydkie. Względem nich okazać się powinna ta prawdziwa miłość macierzyńska. Najczęściej takie biedne dziecko nie jest nawet winne, że takie jest upośledzone; wady charakteru są często dziedziczne, brak rozumu jest najczęściej skutkiem naduży-

wania alkoholu przez rodziców. Złe ułożenie, krnąbrność lub roztrzepanie — to często skutek braku dobrego i umiejętnego wychowania. Więc zamiast dziecko niemiłe, może z powodu swych wad, odtrącać od naszego serca, starajmy się je tembardziej przygarnąć. Niech ono poczuje miłość serdeczną swej matki, niech nie rośnie w tem przekonaniu, że musi podwójnie cierpieć.

Tak jak Pan Jezus przyszedł „nie dla zdrowych, ale dla tych, którzy się źle mają“ — tak niechaj serce matczyne otacza największą miłością te dzieci, które natura upośledziła. A jeżeli której matce przyjdzie z trudnością pokochanie dziecka swojego, które zwykła „nie lubić“ — to niech się uda do Tej, która świat cały jednakiem sercem ukochała. Niech taka matka pomyśli: jeżeli Marja Panna mnie kocha, taką grzeszną i niedobrą, to jakżebym ja, nędzna istota śmiała nie kochać mojego rodzonego dziecka?

W Marji szukajmy siły, pomocy, światła.

Przez Niepokalane Poczęcie wyniósł ją Bóg ponad wszystkich ludzi — snadź ją najbardziej umiłował. To też ufajmy, że za Jej przyczyną wszystko otrzymamy.

Niech też matki modlą się w dniu Niepokalanego Pocz. o to, żeby Marja Panna nauczyła każdą, dzieci swe kochać równo, nie robiąc nigdy między niemi wyjątku lub różnicy. Wtedy dopiero matki ziemskie staną się miłemi Bogu i zasłużą na miano „matki“. *E. E.*

S. Bar. Żulińska. C. R.

Nauczmy kochać piękno

Ale nietylko wzrok zachwyca się pięknem i słuch je umie ocenić. Co uspokaja małe dziecko w kołysce? Co uspokaja rozgrymaszonego bachora? co rozwydrzonego ulicznika, jeśli nie dźwięk pieśni? Co was ucisza gdy zbolałe pójdziecie do kościoła, jeśli nie dźwięki organów i potęga hymnów religijnych? O jakież szczęśliwe chwile ludzie zawdzięczają muzyce! I dziecko trzeba w tem ćwiczyć, aby kochało ładną muzykę, a nie chciało słyszeć brzydkiej. Nie należy więc dzieciom dawać zabawek piszczących, od których uszy bolą ani nakręcać gramofonu — ale zato przyzwyczajać do gry na fujarce, cymbałkach, mandolinie, albo kto może na skrzypcach lub fortepianie. Oto dla dzieci muzyka, która je nauczy kochać piękno. Ileż to razy widzimy, jak dziecko zatyka sobie uszy, gdy ktoś się w domu kłóci i krzyczy. O, bo ono odczu-

wa, że głos dał nam Bóg nie poto, byśmy Go obrażały gniewem i kłótniami, ale by w pieśni Go chwalił, albo spokojną mową służył do pocieszania i pouczania bliźnich.

Dlatego nie trzeba, a zwłaszcza przy dzieciach, używać słów ordynarnych, brzydkich, nieprzyzwoitych i grzesznych. Jeżeli opowiadamy dzieciom — to opowiadajmy ładnie, jeżeli uczymy wierszyków – to krótkich i dźwięcznych. To samo piosenki, które dzieci śpiewają, muszą być tak piękne jak dzieci, świeże, wesołe, łatwe, a nigdy zasłyszane w teatrze, kinie, karczmie lub na ulicy. Młodziutkie serca i niewinne usteczka dzieci nie powinny kalać się brzydką piosenką.

Całe nasze ciało musi wyrażać cześć dla piękna, a więc czy wolno brzydko siedzieć, zakładać wysoko nogi, gorsząc otoczenie? Matka nie może pozwolić, aby jej dzieci wykonywały ruchy nieskromne, nawet w czasie gimnastyki. Gdy przed kilku laty zarządzono, by dziewczęta z chłopcami bawiły się na boiskach tylko w trykotach — jedna z matek zabroniła swym córkom bezecnego stroju i zabawy. Nauczyciel podał skargę do kuratorjum, wezwano matkę i grożono usunięciem dziewczynek ze szkoły, jeśli się nie zastosują do praw. „Tu jest naświętsze prawo" wskazała na serce i matce praw nikt wydżeć nie może. I ustąpił inspektor i ustąpił nauczyciel, matka zwyciężyła. Niestety to się działo w Wiedniu — czy u nas matki nie potrafią zdobyć się na coś podobnego?

Dzieci muszą robić wrażenie piękne — ale czy krótka sukienka wyżej kolan przyczynia się do tego, czy też budzi wstręt? A szminki? a farby? a pomadki na usta? czy przez to stajemy się piękniejszemi?

Kto tego używa znaczy, że jest potwornie brzydki, i chce się ratować, ale tylko w oczach swoich. Młodość sama jest największą ozdobą, więc nie psujmy piękna młodości niemądrą, grzeszną modą.

— — — — — — — — — — — — — —

Ale jest jeszcze wyższe piękno, niż piękno młodości, niż to, które chwytamy uchem czy wzrokiem. Gdy mała dziecina modli się na kolanach matki, gdy się wyrzeka słodyczy na rzecz biedniejszego, gdy przeprasza za psotę, gdy chłopak przebacza urazę i krzywdę, gdy ucieka przed złem towarzystwem, a dziewczyna wyrzeka się złej mody, by nie obrażać Boga, czy to nie są rzeczy piękne, porywające? A cóż mówić o poświęceniu życia dla rodziny, ojczyzny, chorych lub pogan? Czy to te uczynki nie budzą zachwytu? Tak, to w nich przejawiło się piękno duszy, odblask piękności Boga.

Już dawno temu pisała wielka Polka Żmichowska:

Piękne są perły, djamenty, stroje
Piękniejsza jednak woda w strumieniu...
I lilja polna, w białem odzieniu ;
A od lilji, od czystej wody,
Piękniejsza świeżość waszej urody ;
A od piękności hożych dziewczynek
Jeszcze piękniejsza łza użalenia,
Cicha modlitwa, święte natchnienie,
A najpiękniejszy dobry uczynek.

Kochając piękno my uszlachetniamy duszę i zbliżamy się do Boga.

Dlaczego dziś wszyscy kochają św. Teresę od Dz. Jezus? bo Ona jest tak porywająco piękna — ale tem nieziemskiem pięknem. W tych głębokich oczach, które nas porywają, przebija się piękno i czysta jak lilja dusza, a w różach, które tuli jej gorąca miłość, by wszyscy ludzie kochali Boga, który jest najwyższem pięknem. Mała Terenia lubiła siadać nad strumykiem i patrząc na ukwiecony brzeg, słuchając odgłosu muzyki, sercem przenosiła się do nieba i mówiła: „Cóż tam będą za melodje cudowne, co za piękna tam podziwiać będą!“ Naśladujmy św. Teresę i uczmy dzieci ją naśladować, niech one poprzez piękny świat i piękną sztukę umieją trafić do nieba, do Boga i zapatrzone w niebiańskie cuda, zasłuchane w niebiańską muzykę przejdą przez życie uczciwe i szczęśliwe

Wy tego, Matki, nauczyć musicie!

Dr. med. J. Kościuszkowa.

Odżywianie dziecka w pierwszych latach jego życia

(Dalszy ciąg).

Dziecko powinno wypijać dziennie ilość pokarmu odpowiadającą mniej więcej $^1/_6$ jego wagi. Jeżeli matka ma pokarmu za mało, powinna dokarmiać dziecko. Najlepiej jest to urządzić w ten sposób, że jedno, dwa, lub nawet trzy karmienia zastępujemy mieszanką mleczną. O mieszankach mlecznych pomówimy przy sztucznem karmieniu.

Niestety nie wszystkie dzieci mogą być karmione mlekiem kobiecem.

Duży jeszcze odsetek żywiony jest mlekiem krowiem, lub kozim. Jakież zalety powinno posiadać mleko dla dziecka?

1) Musi pochodzić z czystej stajni, musi być od zdrowej krowy dojone czysto i natychmiast oziębiane.

2) gotować należy krótko jedną do 2 minut od zagotowania i natychmiast powinno być oziębione.

3) przechowywać należy je przykryte w lodzie, lub w zimnej wodzie, 10 c° — 24 c°

4) flaszki na pokarm powinny być gładkie, łatwe do czyszczenia.

5) smoczek równy, gładki, o małych otworkach. Nie wolno używać smoczków z rurkami szklanemi. Flaszki i smoczki muszą być codziennie wygotowane. Mleko nierozcieńczone bywa źle znoszone. I dlatego rozcieńczamy je w stosunku 1 : 1, później 2 : 1, wreszcie 3 : 1 i dodajemy 5% cukru. Do rozcieńczenia mleka używać można mąki czyli skrobi, wody lub kleiku, — który zawiera 2 1/2 węglowodanów, 1 łyżka krup na 1/2 l wody. Można używać kleiku z ryżu, owsa, lub z krupek jęczmiennych. Znacznie prędzej sporządzać się daje kleik z mączki kartoflanej, lub mondaminy. Mączki te mają tę zaletę, że dość trudno fermentują, a gotuje się je zaledwie 3–5 minut. Ilość mieszanki stopniowo zwiększamy w stosunku do wagi dziecka. Podajemy ją 5 razy dziennie z przerwami 3 i pół do czterech godzin, z 6-ciogodzinną przerwą w nocy. Nie wolno przekraczać ogólnej ilości mieszanki jednego litra dziennie. Gdy dziecko ma zamało, zwiększamy ilość mleka w mieszance. Od piątego miesiąca podajemy zwykle 2/3 mleka, w 9-tym i 10-tym miesiącu można podać mleko pełne.

Kleiki w lecie należy trzymać w osobnem naczyniu i mieszać z mlekiem tuż przed karmieniem.

Nie powinno się podawać nigdy więcej, jak pół litra mleka dziennie.

Zastanówmy się jak długo należy karmić dziecko piersią, względnie mlekiem wyłącznie, i jak je odłączyć.

W pierwszych miesiącach życia pokarm pokrywa zupełnie zapotrzebowanie organizmu oseska, jednakowoż zbyt długie odżywianie mlekiem nie jest korzystne i może doprowadzić do anemji, sprzyja rozwojowi angielskiej choroby.

W ostatnich latach odkryto substancje, które znajdują się w pewnych świeżych potrawach, ale nie należą do środków spożywczych. Nie można ich zaliczyć do ciał białkowatych, tłuszczów, węglowodanów, ani nawet soli, lecz są dla organizmu konieczne. Brak ich wywołuje choroby takie jak szkorbut raduks. Najwięcej znajduje się ich w owocach, jarzynach, żółtku, maśle, są i w mleku. Przez krótkie nawet gotowanie traci się ich część, przez długie wszystkie. Niedostateczna ilość witamin wstrzymuje pełny rozwój organizmu.

Pierwszym dodatkiem, który osesek otrzymuje powinny być witaminy. Podajemy je w postaci soków owocowych,

lub jarzynowych. Do najprzystępniejszych należą surowe soki z marchwi, buraków, pomidorów, dalej sok z cytryny, utarte jabłko, banan i t. d.

Wypada zastanowić się w którym miesiącu życia należy zacząć podawanie witaminy bez szkody dla organizmu. W ostatnich czasach słyszy się, że już dwutygodniowym dzieciom podaje się soki. To często smutno się kończy. W najlepszym razie niestrawnością dziecka, licznymi zielonymi wypróżnieniami dziecka i narzekaniem matki, że więcej nie da się namówić na witaminy!..

Jakie błędy popełnia się najczęściej przy podawaniu witamin.

Otóż podaje się je zwykle zawcześnie i zbyt gorliwie.

Karmienie dziecka jedno, 2 lub nawet 3-miesięcznego witaminami, jest bardzo ryzykownem. No pewnie, że są dzieci, które i to zniosą. Pod koniec czwartego miesiąca można zacząć podawanie witaminów, ale i to bardzo ostrożnie. Najlepiej urządzić się w ten sposób, że podajemy jedną łyżeczkę herbacianą dziennie np. soku z marchwi, i obserwujemy jak ono to znosi. Jeżeli okaże się, że nie wywołuje to żadnych zaburzeń po kilku dniach podnosimy dawkę na dwie łyżeczki dziennie i tak co 3—5 dni stopniujemy, dochodząc do 2 lub 3 łyżek stołowych dziennie.

Zarówno u dzieci karmionych piersią, jak i sztucznie odżywianych mlekiem w 6-tym miesiącu odstawiamy jedno karmienie, najchętniej południowe i podajemy dziecku grysik na rosole.

Zaczynamy od rosołu, bo musimy podać sole, które w tym okresie potrzebne są dla organizmu. Rosół gotujemy z małej ilości 7—8 deka mięsa chudego, obojętne czy to jest wołowe, cielęce, czy kurcze. Dodajemy wszystkich 7—8 dkg. jarzyn, jak dla dorosłych, solimy i gotujemy półtorej do 2 godzin, następnie odlewamy rosół; po ugotowaniu powinna zostać szklanka rosołu, zasypujemy jedną łyżką grysiku i gotujemy 10 minut mięszając.

W tym czasie należy zacząć podawać dziecku jarzyny i kompoty. Z jarzyn najlepsze są marchew i spinak choć zasadniczo dziecko może jeść prawie wszystkie jarzyny. O dwóch podstawowych rzeczach należy pamiętać:

1) nie wolno odlewać pierwszej wody z jarzyn,

2) jarzyny muszą być przecierane.

W kuchni naszej panuje głęboko zakorzeniony zwycza- „blanżerowania“ jarzyn, polegający na tem, że gotuje się jarzynę, gdy zakipi odlewa się wodę i zalewa się świeżą wodą, w której dopiero gotuje się jarzyna. *D. c. n.*

Marja Jędzejowiczówna.

O życiu nad stan

Poprzednim razem rozważaliśmy zbytki w jedzeniu. — Teraz chciałabym pomówić o zbytkach w strojach; lecz tu ręce mię opadają: bo jeżeli niejedna znajdzie się u nas oszczędna gospodyni, która przyzna mi rację co do zbytków w jedzeniu, to każda absolutnie kobieta, bogata czy ta co żyje z dnia na dzień z zarobku rąk swoich, młoda, a tembardziej ta co „robi się młodą" gdy już jej prawdziwa młodość minęła, wystąpi przeciw mnie z oburzeniem, w obronie wszechwładnej królowej mody.

Lecz zastanówmy się skąd się ta moda bierze: Wymyślają ją krawcy — spekulanci, którzy sami śmieją się w kułak z „gąsek", na których powolności robią złote interesa, i „artystki" lekkich teatrzyków, przeważnie i lekkich obyczajów, osoby odarte z wszelkiego poczucia wstydu i godności niewieściej przez stroje i role, w jakich na scenie występują. — Ich to wskazówki ważą więcej, nawet u tych kobiet, które mają się za dobre katoliczki, niźli nawoływania całego duchowieństwa z Ojcem św. na czele przeciw nieskromnej modzie.

Ale skoro oni nie znaleźli posłuchu, nie łudzę się, aby mój głos mógł zaważyć w tej sprawie; więc nie o nieskromności mody lecz o jej niepraktyczności i kosztowności chcę mówić dzisiaj.

Do bardzo niedawna jeszcze stroje szerokich warstw były w każdym kraju, w każdej nawet okolicy inne, zastosowane do klimatu i miejscowych warunków życia. (A stroje te były piękne, szkoda wielka, że się zatraciły, wszyscy artyści teraz zbierają pozostałe ich okazy) modzie hołdowały dawniej tylko królowe, lub inne bogate panie, rozporządzające zgrają służby.

Dziś, w naszych ciężkich czasach, gdzie każda kobieta, uboższa czy zamożniejsza, pracuje pilnie czy to w gospodarstwie domowem, czy zawodzie, gdzie służby coraz mniej się trzyma, a wiele osób nie posiada jej wcale, moda równie tyranicznie narzuca kobietom swe przepisy i wymagania. — A wskutek demokratyzacji społeczeństwa stosują się do mody kobiety wszystkich stanów, bez zastanawiania się, czy moda ta nadaje się do warunków, w jakich im wypadło żyć i pracować.

Moda dzisiejsza pochodzi z morskiego wybrzeża południowej Francji, tak zwanej „Riviery", krainy błogosławionej,

w której tak ciepło, że róże kwitną w zimie, gdzie deszcz jest rzadkością, a grunt taki suchy, żwirowaty, że nawet po deszczu błota niema. — Drugie źródło mody, Paryż, bardziej na północy położony i niecieszący się takim cudnym klimatem, posiada za to udogodnienia niesłychane: świetne bruki, tramwaje, autobusy, podziemne koleje, tak, że nikt nie musi piechotą chodzić i wytwornego obuwia sobie niszczyć.

A my, stroje obmyślone dla tamtejszych kobiet, przenosimy żywcem do Polski, która ma klimat zimny i deszczowny, grunt błotnisty, a bruki marne, nawet po większych miastach, nie mówiąc o prowincjonalnych. *D. c. n.*

Pani Różańcowa

On się trochę podniósł na rękach, ale znów opadł. Zaczęłam wołać na ludzi, by mi przyszli z pomocą; gdzietam, żaden się nawet nie obrócił. Więc głośno zaczęłam wołać o pomoc do Matki Boskiej. Niedługo zobaczyłam też na tej drabinie jednego z marynarzy, który krzyczał na nas, byśmy szli co prędzej za nim. Z pomocą jego i moją dostał się Wojciech jakoś na górę, ale tam go tak zamroczyło, że upadł. Ani rusz go dźwignąć, bo chłop był przecie wielki. Wtedy ten Marynarz szarpnął mnie mocno za ramię i wołał, bym Wojtka zostawiła, a sama z dzieckiem ratowała się na łódź, bo okręt już tonie. Ale, choć się bałam tej strasznej śmierci w morzu, gdzie jak mówią, dzikie bestje zaraz się na człowieka rzucają, nie mogłam ostawić samego mego chłopa dlatego, że z choroby ruszać się nie mógł. Przecieżem mu przysięgała przed świętym ołtarzem, że go nie opuszczę aż do śmierci, a przytem miłowałam go serdecznie, bo dobry był dla mnie, jak ojciec rodzony. A tu i o dziecko mi szło. Nie myśląc wiele, bo czasu nie było, dałam dziecko marynarzowi i zawołałam, niech się z niem ratuje, a mnie zostawi. On skoczył z dzieckiem, a ja zostałam sama z Wojtkiem ledwie żywa i przytomna. Fale, wielkie jak góry poczęły z boków nas zalewać, nie widziałam nic, jedną ręką trzymałam Wojciecha, bojąc się, żeby go fale nie zmiotły, w drugiej ściskałam różaniec i szeptałam raz po raz: Módl się za nami, Święta Boża Rodzicielko w godzinie śmierci naszej, bo śmierć była już tylko o krok jeden od nas. *D. n.*

Wychodzi pod redakcją Dr. E. Estreicherowej.
Redaktorka przyjmuje we wtorki i piątki od 11—12. (Straszewskiego 18)
Drukarnia „Powściągliwość i Praca“ w Krakowie, ul. Kaz. Wielkiego 95.